



上將食品 109年10月 民權國中

本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適者其過敏體質者食用

本公司全面使用非基改玉米及豆製品 ◎消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 E-mail: kh9305@gmail.com ◎營養師：劉芸瑾(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	全日 總量	蛋 量	肉 量	魚 量	油 量	糖 量	鈉 量
5	一	薏仁飯 白米、薏仁	蠔香肉片 豬肉、洋蔥、鮮菇-燒	醬淋烏魚排 烏魚排-燒	香鬆玉米蝦仁 玉米、豆干、青豆、蝦仁、香鬆-炒	蛋酥白菜 白菜、雞蛋、木耳、紅蘿蔔-煮	綠色蔬菜 冰珍珠奶茶 珍珠、紅茶、奶粉	6.6	2.4	2.0	2.4	800	310
6	二	糙米飯 白米、糙米	★炸雞腿 雞腿-炸	糖醋豬肉 豬肉、鳳梨-煮	咖哩鴿蛋 洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、鴿蛋-煮	蘿蔔海結 蘿蔔、海帶結、油豆腐-煮	綠色蔬菜 金針排骨湯 金針花、排骨	6.6	2.4	2.2	2.4	805	288
7	三	有機白飯 白米	杏片豬排 豬排、杏仁片-燒	三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔、薑片-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	枸杞冬瓜 冬瓜、木耳、枸杞-燒	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、蔬菜	6.5	2.6	2.0	2.7	821.5	265
8	四	麻醬肉絲乾拌麵 白麵、肉絲、豆芽、高麗菜	燒烤醬雞排 無骨雞排-烤	芝香豬肉串 豬肉串、芝麻-烤	黃瓜炒貢丸 黃瓜、貢丸片、木耳-炒	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜-炒	綠色蔬菜 沙茶赤肉羹 肉絲、木耳、菇類、竹筍	6.5	2.5	2.1	2.5	807.5	276
12	一	紅藜飯 白米、紅藜	蒜味菇菇雞 雞肉、杏鮑菇、蒜段-煮	滷肉排 肉排-滷	蔥燒肉茸豆腐 青蔥、絞肉、豆腐-燒	香芋玉米 玉米、芋頭、紅蘿蔔、毛豆-炒	綠色蔬菜 鮮瓜排骨湯 青木瓜、排骨、香菇	6.6	2.5	1.9	2.4	805	315
13	二	地瓜飯 白米、地瓜	福菜豬肉 豬肉、福菜、筍茸-煮	檸香翅小腿 翅小腿-烤	茄汁燕餃 燕餃、番茄、洋蔥-煮	雙菇扁蒲 扁蒲、香菇、金針菇、蘿蔔-煮	綠色蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、海芽	6.6	2.5	2.2	2.4	812.5	280
14	三	有機白飯 白米	烤雞腿 雞腿-烤	南瓜燉豬 豬肉、南瓜、毛豆-煮	海結花生 花生、海結、豆干-煮	椒香豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜-炒	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉	6.6	2.4	2.0	2.7	813.5	255
15	四	燕麥飯 白米、燕麥	醬佐豬排 豬排-煮	蔥燒雞丁 雞肉、洋蔥-燒	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、蔥花-炒	打拋粉絲 高麗菜、粉絲、番茄、絞肉-燒	綠色蔬菜 玉米濃湯 玉米、雞蛋、紅蘿蔔	6.7	2.5	2.0	2.5	819	278
16	五	奶香蛤蠣義大利麵 義大利麵、蛤蠣、洋蔥、玉米	義式雞排 雞排-烤	★柳葉魚 X2 柳葉魚-炸	白菜獅子頭 大白菜、肉丸、木耳-煮	清炒筍子 竹筍、紅蘿蔔、金菇-炒	綠色蔬菜 冰綠豆地瓜圓 綠豆、地瓜圓	6.6	2.5	2.1	2.5	814.5	294
19	一	胚芽飯 白米、胚芽	豬肉條 X4 豬肉-烤	白醬洋芋雞 洋芋、雞肉、蔬菜-煮	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	蝦香絲瓜 絲瓜、寬粉、蝦皮-煮	綠色蔬菜 冬菜鴨湯 冬菜、鴨肉、川菜	6.7	2.5	2.2	2.5	824	308
20	二	芝麻飯 白米、芝麻	腰果玉米雞 雞肉、玉米、腰果-煮	★起司豬排 起司豬排-炸	紅茶香滷蛋 雞蛋、豆干-滷	扁魚白菜 白菜、扁魚、紅蘿蔔、木耳-煮	綠色蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲	6.6	2.6	2.0	2.4	815	287
21	三	有機白飯 白米	蜜汁豬排 豬排-燒	茄汁雞丁 雞肉、番茄-煮	高麗冬粉 紅蘿蔔、高麗菜、粉絲-炒	玉筍鮑菇 鮑菇、玉米筍、小黃瓜-煮	有機蔬菜 大滷湯 木耳、竹筍、肉絲、雞蛋	6.7	2.4	2.0	2.7	820.5	260
22	四	小米飯 白米、小米	★棒棒腿 X2 棒棒腿-炸	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯-燉	味噌關東煮 蘿蔔、魚蛋、竹輪、玉米-煮	塔香海茸 海茸、九層塔、芹菜-炒	綠色蔬菜 番茄蛋花湯 雞蛋、番茄、高麗菜	6.6	2.4	2.1	2.4	802.5	244
23	五	海苔香鬆肉茸炒飯 白米、絞肉、蔬菜、海苔香鬆	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、青蔥-炒	蒲燒鯛魚片 蒲燒鯛-蒸	開陽蒲瓜 蒲瓜、木耳、蝦米-煮	蒜酥長豆 長豆、紅蘿蔔、蒜酥-炒	綠色蔬菜 冰芋香西米露 芋頭、西谷米	6.6	2.5	2.2	2.5	817	256
26	一	麥片飯 白米、麥片	韓式泡菜雞 雞肉、泡菜、年糕-煮	黑胡椒豬排 豬排-燒	鮮菇鵪鶉蛋 鮑菇、珍菇、鵪鶉蛋-煮	鹹豬肉高麗 高麗菜、紅蘿蔔、鹹豬肉-炒	綠色蔬菜 小魚味噌湯 洋蔥、小魚乾、豆腐	6.6	2.5	2.1	2.5	814.5	263
27	二	五穀飯 白米、五穀米	洋芋燒肉 豬肉、洋芋、孜然粉-煮	烤雞腿肉捲 雞腿肉捲-烤	番茄玉米蛋 番茄、玉米、雞蛋、洋香菜-煮	木耳黃瓜 黃瓜、金菇、紅蘿蔔、木耳-煮	綠色蔬菜 野菜昆布湯 海帶、蘿蔔、高麗菜	6.7	2.6	2.0	2.5	826.5	274
28	三	有機白飯 白米	香草烤雞排 雞排、披薩草-烤	蒜炒肉柳 小黃瓜、木耳、肉柳-炒	★炸天婦羅 芋頭、鮮菇、地瓜-炸	金沙竹筍 竹筍、鹹蛋黃、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 巧達濃湯 洋芋、洋蔥、蛤蜊、雞蛋	6.6	2.4	2.2	2.7	818.5	233
29	四	地瓜飯 白米、地瓜	香滷肉丁 豬肉丁、蘿蔔、花生-滷	芝香魚排 烏魚排、芝麻-燒	豆干肉片 豆干、肉片、西芹、秀珍菇-炒	雞絲黃芽 黃豆芽、雞絲、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 香菇雞湯 香菇、雞肉、蘿蔔	6.5	2.4	2.2	2.5	802.5	284
30	五	番茄肉醬筆管麵 筆管麵、番茄、洋蔥、絞肉、玉米	★椒鹽雞翅 雞翅-炸	碳烤香腸 香腸-烤	章魚燒 X2 章魚燒、柴魚-燒	白菜蝦仁 白菜、木耳、蝦仁-煮	綠色蔬菜 冰粉條仙草湯 仙草、粉條	6.7	2.5	1.9	2.4	812	304

主要種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)		【營養小常識】水果的外皮含有豐富的植化素與膳食纖維，具有預防便秘、腸癌、腦血管疾病等功能，如蘋果、李子、葡萄等可以連皮吃的水果，食用時應洗淨連果皮一起吃。
豆製品	雞肉	豬肉	魚肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類加工品	其他	油炸品	甜湯	
0次	16次	18次	4次	35次	3次	5次	0次	6次	4次	